



جزوه آموزشی شماره ۱

زندگی خوابگاهی و سازگاری با هم اتاقی

دانشجویان عزیز! زندگی و پویایی شمارا تشریک می‌گوییم و مقدمتان را کرامی می‌داریم

هر ساله تعدادی از جوانان ما با پشت سر گذاشتن رقابت علمی سخت و فشرده وارد محیط دانشگاه و خوابگاه می‌شوند. دور شدن از محیط خانه و مواجه شدن با محیط جدید دانشگاه نیاز به فراگیری یک سری مهارت‌های تازه دارد، یکی از موارد اصلی آن مهارت زندگی در خوابگاه دانشجویی می‌باشد. زندگی در خوابگاه این امکان را به ما می‌دهد، بیاموزیم چگونه با دیگران در صلح و آرامش باشیم بنابراین، فراگیری مهارت‌های مربوط به آن زندگی را آسوده‌تر می‌کند. بسیاری از دانشجویانی که زندگی خوابگاهی را تجربه کرده‌اند، آن را بهترین دوران زندگی خود می‌دانند و آرزوی تکرار مجدد خاطرات دوران خوابگاه را دارند تا بتوانند دوباره با دوستان و هم‌اتاقی‌های خود ملاقات کنند.

در سالن‌ها، راه‌پله‌ها و فضای خوابگاه راه بروند و شوخی، شادی، غم و غصه‌ها را دوباره تجربه کنند. تعداد زیادی فارغ‌التحصیلان از دانشگاه می‌گویند که: **زندگی خوابگاهی فرصتی بی‌نظیر جهت پختگی و حرکت به سوی زندگی مستقل در آینده است.**

زندگی در خوابگاه به گونه ای است که هیچ کس مثل یک هم اتاقی نمی تواند مانند یک آینه تصویر شما را برای خودتان نمایان سازد. زیرا هم اتاقی ها با شما زندگی کرده ، شما را در بهترین و بدترین شرایط مشاهده می کنند ، هم اتاقی های خوب می توانند خصوصیات شما را بیان و منعکس کنند. زندگی در خوابگاه فرصتی را برای شما فراهم می کند تا با خصوصیات مثبت و منفی خود آشنا شوید.

عوامل و مواردی چند در ارتباط شما با هم اتاقی هایتان مؤثر است. توجه به این نکات شما را در سازگاری بهتر با آنها کمک می کند :

۱ - مؤدب و انعطاف پذیر باشید ، مشکل یا مسئله را بیان کنید

اگر هم اتاقی شما کاری را انجام داد که شما از آن خوششان نمی آید قبل از ایجاد مشکل و بحث های گوناگون این مسئله را با وی در میان بگذارید و توانایی شنیدن انتقاد را داشته باشید .

فکر کنید اگر شما خواسته های خودتان را با صبر و حوصله و مؤدبانه بیان نکنید پس چه کسی باید این کار را برای شما انجام دهد .

بدانید بنا به تفاوت های فردی که در افراد وجود دارد بین اعضای خانواده هم گاهی اوقات کشمکش و تنش به وجود می آید که همه این مسایل با گفتگوی ا نعطاف پذیرانه حل می شود بنابر این ، سعی کنید توانایی انعطاف پذیری و کنار آمدن با دیگران را در خود پرورش دهید .

۲

مؤدب و انعطاف پذیر باشید

۲ - به نظافت محیط خود اهمیت دهید

رعایت نکردن نظافت در محیط یا اتاقی که در آن زندگی می کنید نوعی بی احترامی به دیگران نیز محسوب می شود. شاید تمیز کردن اتاق در زمانی که شما امتحان دارید یا هزاران کار ناتمام دارید برای شما بی اهمیت باشد ، اما شما تنها فردی نیستید که در این اتاق زندگی می کنید و به هم ریختن اتاق نوعی بی توجهی به دیگران است . پس لباس هایی که لازم است شستشو شود در جای مناسب و مخصوص بگذارید و تخت خود را مرتب کنید ، به هر حال جمع و جور کردن یک اتاق وقت چندانی از شما نمی گیرد ، ولی در عوض زندگی در محیط دسته جمعی وقتی که پاکیزه و تمیز باشد حتی زمانی که بی حوصله هستید شما را با نشاط می کند.

۳ - سکوت و آرامش هم اتاقی را در نظر بگیرید

به نیازهای هم اتاقی خود توجه کنید ، مثلاً زمانی که هم اتاقی شما در حال مطالعه است به سکوت احتیاج دارد ، پس مکالمه تلفنی را در جای دیگر انجام دهید و یا اینکه موسیقی را با هدفن گوش کنید.

۴ - هرگز مزاحم خواب هم اتاقی خود نشوید

خواب کافی یکی از نیازهای اساسی بهداشت جسمی و روانی افراد است . اگر فردی هستید که دیرتر به خوابگاه می رسید و هم اتاقی شما خواب است و یا اگر در ساعت خواب مایل به بیدار ماندن بودید به حقوق هم اتاقی خود احترام بگذارید. بدیهی است که عدم رعایت حقوق هم اتاقی در این مورد موجب آسفتگی جسمی و روانی او در طول روز خواهدبود. حال به نظر شما چه کسی مقصر است ؟

۵ - شیوه دیدار ملاقات با دوستان را رعایت کنید

شما ممکن است فردی باشید که دوست زیادی در خارج از خوابگاه دارید؛ اما بدانید این اتاق منحصر به شما نیست. اگر دوستان می‌خواهد ساعات زیادی در اتاق شما بماند، حتماً باید از هم‌اتاقی خود اجازه بگیرید و از دوستان بخواهید که رفتار احترام‌آمیز با هم‌اتاقی شما داشته باشد و در عوض شما نیز نسبت به مهمان هم‌اتاقی‌های خود، خوش‌رو باشید.

۶ - هرگز پشت سر هم‌اتاقی خود از او بدگویی، یا غیبت نکنید

آنچه که برای خود می‌پسندید، برای دیگران نیز پسندید. امکان دارد از یک سری عادت‌های هم‌اتاقی خود ناراحت شوید. مثلاً تمیز کردن ناخن در اتاق برای شما آزار دهنده باشد و مایل باشید در مورد این عادت با یکی از دوستان صمیمی خود صحبت کنید. به شما توصیه می‌کنم که هرگز این کار را نکنید. اگر این حرف به گوش هم‌اتاقی‌تان برسد (بسیار محتمل است) قطعاً موجب آزرده‌گی و عصبانیت وی خواهد شد و اگر مسئله‌ای با هم‌اتاقی دارید با خودش به طور مستقیم صحبت کنید، اینکار به مراتب پخته‌تر و مؤثرتر از غیبت کردن است.

۷ - رازدار باشید

حرف‌های هم‌اتاقی شما امانتی است در نزد شما، اگر هم‌اتاقی شما حرفی را با شما در میان گذاشت یا اینکه شما به طور اتفاقی به دلیل هم‌اتاقی بودن با وی با یک سری از اسرار وی آشنا شده‌اید، هرگز آن را فاش نکنید، چراکه این عمل بسیار غیراخلاقی است.

۸ - از وسایل هم‌اتاقی مراقبت کنید

اگر وسیله‌ای از هم‌اتاقی را شکستید، خجالت نکشید و مستقیماً از وی معذرت خواهی کنید و خسارت وی را جبران کنید.



۹ - به هم اتاقی خود احترام بگذارید

هرگز در جلوی دیگران هم اتاقی خود را تحقیر و سرزنش نکنید. شوخی با رعایت ادب و با ظرافت قابل قبول است، درک احساسات متقابل می تواند همه چیز را در اتاق کوچک، زیبا، خوش آهنگ و موزون سازد.

۱۰ - از هم اتاقی خود کمک بگیرید و به وی کمک کنید

در اتاق کوچک خوابگاه روابط دوستی، صداقت، مهربانی، هم دردی و همدلی با یکدیگر موجب می شود که زندگی در خوابگاه به شما خوش بگذرد و هر گاه نیاز به کمک داشتید بنا به شناختی که از افراد دارید از آنها کمک بخواهید و به آنها نیز کمک کنید.

۱۱ - به حرف های هم اتاقی گوش کنید

نسبت به حرف های هم اتاقی خود اهمیت قایل شوید و بی تفاوت نباشید، شاید مسئله مهم و حیاتی را بخواهد با شما در میان بگذارد پس شنونده خوبی باشید و این احساس را در وی ایجاد کنید که حرف های وی را درک کرده اید.

۱۲ - رو در بایستی نداشته باشید

در زمینه هزینه ها از جمله خوراکی ها و مخارج مشترک و یا کرایه تاکسی و رفت و آمد هر کس سهم خود را بپردازد و در مورد نحوه برخورد با تأخیر در پرداخت هزینه ها با هم صحبت کنید و به توافق برسید و هرکس هزینه شخصی خودش را بپردازد . بهتر است موارد توافق را یکی، یکی ثبت و امضاء کنید و در جای مناسب نصب نمایید.

۱۳ - برنامه هفتگی اتاق را در جای مناسب نصب کنید

برنامه های ؛ چارو زدن ، ظرف شستن ، غذا درست کردن ، چای گذاشتن ،... هرکس نوبت خودش را رعایت کند.

امیدوارم که طی دوران زندگی خوابگاهی تجارب بسیار ارزنده و آموزنده زندگی را کسب کنید . **به قول دانشجویان فارغ التحصیل از دانشگاه ، زندگی خوابگاهی فرد را پخته تر نموده و او را به سمت زندگی مستقل تر در آینده سوق می دهد.**

شیوه های ارائه خدمات

مشاوره حضوری :

دانشجویانی که مستقیماً به مرکز مشاوره مراجعه می کنند ، مسئول پذیرش مقدمات مشاوره او را با تعیین وقت مشاوره فراهم می کند.

ارتباط با مشاوره :

آدرس صندوق الکترونیکی :

Moshaverstan@yahoo.com

آدرس اینترنتی (وبلاگ) :

www.moshaverstan.blogfa.com

خدمات مشاوره تلفنی :

از ساعت ۱۶ لغایت ۲۴ هر روز (حتی روزهای تعطیل) از طریق تماس با شماره تلفن : ۰۹۱۹۱۸۰۱۲۹۱

پذیرش همه روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ (روزهای پنجشنبه ساعت ۱۳) تلفن تماس مستقیم اداره مشاوره : ۰۲۸۱ ۳۳۶۰۹۰۱-

آدرس اداره مشاوره دانشجویی :

بلوار شهید باهنر - دانشگاه علوم پزشکی قزوین - ساختمان معاونت دانشجویی ، فرهنگی - اداره راهنمایی و مشاوره دانشجویی

منبع : <http://counselling.ut.ac.ir>

گرد آورنده : کبری نوروزی - کارشناس روانشناسی بالینی

